

^

**ยอด
มงคล
คือ มรรคญาณ**

**ฐาน
มงคล
คือ มิตรที่ดี**

บทแผ่เมตตาภาวนา	หน้า 2
Reflection on Universal Well-Being	
รักนั้นหรือ คือสิ่งใด?	4
มหาเมตตาใหญ่	6
อาหิสงส์เมตตา	8
กัลยาณมิตรธรรม	10
Qualities of a good friend	
จตุรปัปมัญญา	12
Suffusion With the Divine Abidings	

บทแผ่เมตตาภาวนา

อะหัง สุขีโต โหมิ นิตทุกโข
อะเวโร โหมิ
อัพยาปชฌ โหมิ
อะนีโม* โหมิ

สุขี อุตตานัง परिหะรามิ

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อัพยาปชฌา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อะนีมา* โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขี อุตตานัง परिหะรันตุ

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
สัพเพ สัตตา กัมมัสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ

ขอข้าพเจ้า มีสุข ปราศจากโทษ
ขจัดโกรธ เหวศศัตรู บาปทั้งหลาย
เปลื้องพยาบาท ปราศจากอันตราย
เปล่งประกาย ขวนขวาย กุศลทำ

ยังอติภาพของตน ให้เป็นไป
ปลาบปลื้มสุข สดใส ทุกเช้าค่ำ
แผ่ไปยัง หมู่สัตว์ สานสุขนำ
เปลี่ยนศัตรู คู่เวรกัน ปันเมตตา

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย คลายพยาบาท
จงอย่าพลาด ทางบุญ กุศลช้า
สัตว์ทั้งผอง ประคอง อุตตา พา-
ให้เป็นสุข ถ้วนหน้า สวัสดิ์ (เมตตา)

ขอให้เพื่อน ทุกคน พ้นกองทุกข์ (กรุณา)
อย่าได้ถูก พรากสมบัติ เคยสักขี (มุทิตา)
อยู่ที่ใคร ใฝ่ทำ กรรมชั่ว-ดี

ย่อมจักมี วิบากกลับ ได้รับเออฯ (อุเบกขา)

*ความหมายของคำว่า อนิเมะ : น+ นีม + อปัจจัย นตฺถิ ตสฺส นีโมติ อนิเม (ตุลยาภิกรรมพหุพพิทิสมาส)

นีม คือความทุกข์เพราะอำนาจกิเลส อนิเม จึงหมายถึงไม่มีทุกข์ใจ (ในบทสวดมนต์จึงเอา นิตทุกขา เป็นทุกข์กาย)

ส่วน นีม มีที่มาจาก ๓ ธาตุ ดังนี้

๑) นีม มาจาก น+อิห แปลง ห เป็น ฆ

นตฺถิ อธิคมตฺถํ อีหา เอตฺถาติ นีโม (สตฺตมิตฺตุลยาภิกรรมพหุพพิทิสมาส)

อีหา:ความขวนขวาย ไม่มี (เพื่อที่จะบรรลุนิพพาน) ในที่นั้น เหตุที่นั้น ที่นั้น ชื่อว่า นีโม (ที่ไม่มีมีความขวนขวายเพื่อบรรลุนิพพาน)

๒) นีม มาจาก นี+ หน ที่สาย +ณ แปลง ห เป็น ฆ

นิหนติ ปุญฺญํ หีสตีติ นีโม 'เบียดเบียนบุญ'

๓) นีม มาจาก น + หน คติย +ณ แปลง อ ที่ น เป็น อี แปลง หน เป็น ฆ

ปุญฺญํ น หนติ น คจฺฉตีติ นีโม 'ไม่ถึงบุญ'

Reflection on Universal Well-Being

[Now let us chant the reflections on universal well-being.]

[May I abide in well-being,]

In freedom from affliction,

In freedom from hostility,

In freedom from ill-will,

In freedom from anxiety,

And may I maintain well-being in myself.

May everyone abide in well-being,

In freedom from hostility,

In freedom from ill-will,

In freedom from anxiety, and may they

Maintain well-being in themselves..... *(loving kindness)*

May all beings be released from all suffering..... *(compassion)*

And may they not be parted from the good fortune

they have attained..... *(sympathetic joy)*

When they act upon intention,

All beings are the owners of their action

and inherit its results.

Their future is born from such action,

companion to such action,

And its results will be their home.

All actions with intention,

Be they skillful or harmful —

Of such acts they will be the heirs..... *(equanimity)*

รักนั้นหรือ คือสิ่งใด?

ศรัทธา

สททหนลกฤษณา,
โอกบุปนลกฤษณา วา
สมุปสาทนรสา,
ปกฤษนทนรสา วา
อกาหุสสุสิยปจจุปฏจานา,
อหิมุตตปจจุปฏจานา วา
สทเหตุยวตตุปฏจานา,
โสตาปตติยงคปฏจานา วา

อโทสะ

อจณฺทิกุกฤษณเณ,
อวิโรธกฤษณเณ วา
อาฆาตวินยรโส,
ปริฬาหวินยรโส วา
โสหมภวปจจุปฏจานา
โยนิโสมนสิการปฏจานา

เมตตา*

เมฆชตฺติ เมตตา, สินหตฺติ อตฺถ. ชื่อว่า เมตตา เพราะอรรถว่า รักใคร่ คือ เสน่หา.
มิตฺเต วา ภวา, มิตฺตสฺส วา เอสา ปวตฺตติ เมตตา. อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า
เมตตา เพราะอรรถว่า ธรรมนี้มีในมิตรหรือว่าย่อมเป็นไปเพื่อมิตร.

หิตาการปวตฺติลกฤษณา
หิตุปสัหารรสา,
อาฆาตวินยรสา วา
โสหมภวปจจุปฏจานา
สตุตมณาปภวทสฺสนปฏจานา

รักมันศรัทธา จงรัก รักชาติ รักสถาบัน

มีการตั้งไว้ดี เป็นลักษณะ,
หรือ มีการเชื่อมั่น เป็นลักษณะ
มีอันยังสัมปยุตธรรมให้ผ่องใส เป็นกิจ,
หรือ มีการแล่นไปข้างหน้า เป็นกิจ
มีการไม่ขุ่นมัว เป็นผลปรากฏ,
หรือ มีการห่อใจเชื่อ เป็นผลปรากฏ
มีวัตถุพึงเชื่อ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด
หรือมีโศดาปตติยงคเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

รักทนได้ รักสงบ

มีความไม่ดูร้าย เป็นลักษณะ,
หรือ มีความไม่พิโรธ เป็นลักษณะ
มีอันกำจัดความอาฆาต เป็นกิจ,
หรือ มีอันกำจัดความเร่าร้อน เป็นกิจ
มีความร่มเย็น เป็นผลปรากฏ
มีโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

รักเพื่อน

มีความเป็นไปในอาการเกื้อกูล เป็น
ลักษณะ
มีอันนำประโยชน์เข้าไปให้ เป็นกิจ,
หรือ กำจัดอาฆาต เป็นกิจ
มีความสงบเย็น เป็นผลปรากฏ
มีอันเห็นสัตว์เป็นที่รักเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

*เป็นชื่อแรกของพรหมวิหารที่จะพัฒนาไปสู่กรุณา มุทิตา และอุเบกขา หรือรักแบบผู้ใหญ่
รักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก รักแบบพรหม

ฉันทะ

รักงาน รักเรียนรู้

ฉนุโทติ กตตุกมฺยตา ฉนุโท. ความพอใจใคร่เพื่อจะทำ ชื่อว่า **ฉันทะ**.

กตตุกมฺยตาลกุชโณ	มีความเป็นผู้ใคร่เพื่อจะทำ เป็นลักษณะ
อารมฺมณปริเยสนรโส	มีอันแสวงหาอารมณ์ เป็นกิจ
อารมฺมณน อตติกตาปจฺจุปฺภูจฺจาโน	มีการต้องการอารมณ์ เป็นผลปรากฏ
ตทเวสส ปทฺฐจฺจาโน	อารมณ์นั้นแหละ เป็นเหตุใกล้ของฉันทะ นั้น

(ธรรมฉันทะ goodwill ชอบธรรม, กามฉันทะ ชอบลาภ, พยาบาทฉันทะ ill will ชอบทำลาย)

โลภะ

รักค้นหา รักแฟน

ลฺุพฺภตฺตีติ โลภโ. ชื่อว่า **โลภะ** เพราะอรรถว่า ออยากได้.

ลฺุพฺภนฺฺติ เตน, สยํ วา ลฺุพฺภติ, ลฺุพฺภนฺมตฺตเมว วา ตนฺฺติ โลภโ.

ชื่อว่าโลภะเพราะอรรถว่าเป็นเหตุให้ออยากได้ หรืออยากได้เอง หรือเป็นเพียงความอยากได้เท่านั้น.

อารมฺมณคฺคหณลกุชโณ	มีการยึดอารมณ์ เป็นลักษณะ
อภิสงฺครโส	มีความติดข้อง เป็นกิจ
อปริจาคปจฺจุปฺภูจฺจาโน	มีการไม่บริจาค เป็นผลปรากฏ
สญฺโทยชนฺิยธฺมเมสุ อสฺสาท-	มีการเห็นความน่าเพลินใจในธรรมอัน
ทสฺสนปทฺฐจฺจาโน	เป็นที่ตั้งแห่งสังโยชน์ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

คนกตัญญู, ผู้รู้คุณ

รักกตัญญู รักบุพการี

กตํ อุปการํ ชานาติ สีเลนาคิ กตญฺญู ผู้รู้อุปการะที่คนอื่นทำแล้วแก้ตนโดยปกติ
(กต บทหน้า ญา ธาตุในความหมายว่ารู้ ฐ ปัจจย, ช้อน ญ, ลบที่สุดธาตฺและ ร

กตเวทึบุคคล, ผู้ยังบุคคลให้ซึ่งรู้อุปการะคุณอันบุคคลอื่นกระทำแล้วแก้ตน

กตํ ปากฺกํ กตฺวา วิทติ ชานาคิตฺติ กตเวทึ ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วทำให้ปรากฏ
(กต บทหน้า วิท ธาตุในความหมายว่ารู้ ณี ปัจจย, พฤทธิ อี เป็น เอ)

มหาเมตตาใหญ่

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา สāvātibhāyā viharati cetavāne
อนาถะปิณฑิกัสสะ อาราเม ฯ ตัตตระ โข ภะคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ ฯ
ภะทันเตติ เต ภิกขุ ภะคะวะโต ปัจจัสโสสุง ภะคะวา เอตะทะโวจะ ฯ

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พหุลีกะตายะ
ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อนนุญฐิตายะ ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ เอกาทะ-
สานิสังสา ปาฎิกังขา ฯ กะตะเม เอกาทะสะ ฯ สุขัง สุขะติ สุขัง ปะฏิพุชณะติ
นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ ฯ มะนุสสานัง ปิโย โหติ ฯ อะมะนุสสานัง
ปิโย โหติ ฯ เทวะตา รักษันติ ฯ นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ ฯ
ตุวะภูง์ จิตตัง สะมาธิยะติ ฯ มุขะวัณโณ วิปะสีทะติ ฯ อะสัมมุพโห กาลัง
กะโรติ ฯ อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต พรหมะโลกุปะโค โหติ ฯ

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พหุลีกะตายะ
ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อนนุญฐิตายะ ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ อิมะ
เอกา ทะสานิสังสา ปาฎิกังขา ฯ

อັถถิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ, อັถถิ โอิธิโส ณะระณา
เมตตาเจโตวิมุตติ, อັถถิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

กะตีหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ?
กะตีหากาเรหิ โอิธิโส ณะระณา เมตตา เจโตวิมุตติ ?
กะตีหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ?

ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ
สັตตะหากาเรหิ โอิธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ
ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

กะตะเมหิ ปัญจะหากาเรหิ **อะโนธิส** ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ?
สัพเพ สัพตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ ปาณา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ อตตะภาวะपरियाป็นนา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง
परिหะรันตุติ ฯ

อิเมหิ ปัญจะหากาเรหิ **อะโนธิส** ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

กะตะเมหิ สัตตะหากาเรหิ **โอริส** ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ?
สัพพา อิตถียิ อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ ปุริสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ อะริยา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ อะนะริยา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ เทวา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ มนะุสสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุติ ฯ

อิเมหิ สัตตะหากาเรหิ **โอริส** ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

กะตะเมหิ ทะสะหากาเรหิ **ทิส** ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ?
สัพเพ *ปรัถถิมายะ* ทิสายะ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา
สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ สัพเพ *ปัจฉิมายะ* ทิสายะ สัตตา อะเวรา
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ สัพเพ *อุตตะรายะ*
ทิสายะ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ฯ
สัพเพ *ทักขิมายะ* ทิสายะ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อตตานัง
परिหะรันตุ ฯ สัพเพ *ปรัถถิมายะ* *อะนุทิสายะ* สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา

อะนีฆา สุขี อัตตานิัง परिหะรันตฺ ๑ สัพเพ ปัจฉิมาเย อะนุทิสายะ สัตตา
อะเวรา อัมพยาปชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานิัง परिหะรันตฺ ๑ สัพเพ
อุตตะรายะ อะนุทิสายะ สัตตา อะเวรา อัมพยาปชฌา อะนีฆา
สุขี อัตตานิัง परिหะรันตฺ ๑ สัพเพ ทักขิมาเย อะนุทิสายะ สัตตา อะเวรา
อัมพยาปชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานิัง परिหะรันตฺ ๑ สัพเพ เหมฐิมาเย
ทิสายะ สัตตา อะเวรา อัมพยาปชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานิัง परिหะรันตฺ ๑
สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ สัตตา อะเวรา อัมพยาปชฌา อะนีฆา
สุขี อัตตานิัง परिหะรันตฺติ ๑

อิเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ๑

อานิสงส์เมตตา

หันทะ มะยัง เมตตาเอกาทะสานิสังสะ คาถาโย ภาณามะ เส

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสีกะตายะ ยานีกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

เอกาทะสานิสังสาปาฎีกังขา

ย่อมมีอานิสงส์สืบเอ็ดประการ

กะตะเม เอกาทะสะ ?

อาณิสงส์สึบเอ็ดประการอะไรบ้าง ?

(๑) สุขัง สุปะติ

คือผู้เจริญเมตตาจิตนั้น หลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย

(๒) สุขัง ปะฏิปุชณะติ

ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย

(๓) นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ

ไม่ฝันร้าย

(๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ

เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย

(๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ

เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์ทั่วไป

(๖) เทวะตารักขันติ

เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา

(๗) นาสสะ อัคคิ วาวิสัง วาสัตถัง วากะมะติ

ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ย่อมทำอันตรายไม่ได้

(๘) ตุวะภูง จิตตัง สะมาธิยะติ

จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว

(๙) มุขะวัณโณ วิปปะสีทะติ

ผิวหน้าย่อมผ่องใส

(๑๐) อะสัมมุห์โห กาลัง กะโรติ

เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงทำกาลกิริยาตาย

(๑๑) อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต

พรหมะโลกุปะโค โหติ

เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่งๆ ขึ้นไป

ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสีกะตายะ ยานีกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุภูตฺติตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

อิเม เอกาทะสานิสังสาปาฎิกังขา

ย่อมมีอาณิสงส์สิบเอ็ดประการ

อิติ

อย่างนี้แล

กัลยาณมิตรธรรม 7

องค์คุณของกัลยาณมิตร, คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงเป็นสำคัญ

1. **ปิโย** น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม
2. **ครุ** นำเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย

3. **ภาวะนียโย** น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญา
แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกรบและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง
ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ่งภูมิใจ
4. **วัตตา** จะ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร
คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. **วะจะนัักกะโม** อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม
คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว
6. **คัมภีร์ญจะ** กะถัง กัตตา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
7. **โน จัญฐาเน นียโยชะเย** ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือ
ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

Kalyānamitta-dhamma: Qualities of a good friend

- 1 **Piyo**: lovable; endearing
- 2 **Garu**: esteemable; respectable; venerable
- 3 **Bhāvanīyo**: adorable; cultured; emulable
- 4 **Vattā ca**: being a counsellor
- 5 **Vacanakkhamo**: being a patient listener
- 6 **Gambhīrañca kathaṃ kattā**: able to deliver deep discourses or
to treat profound subjects
- 7 **No caṭṭhāne niyojaye**: never exhorting groundlessly;
not leading or spurring on to a useless end

“May I be well.

May I be kind.

May I be wise.

May I be free.”

จตุรุปมัณญา

หันทะ มะยัง จะตุรุปปะมัณญาโอภาสะนัง กะโรมะ เส

เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฆะริตฺวา วิหะระติ
ตะถา ทุติยัง ตะถา ตะติยัง ตะถา จะตุตถัง อิติ อุทระมะโธ ทิริยัง
สัพพะธิ สัพพัตถะตายะ สัพพาวันตัง โลกัง **เมตตา** สะหะคะเตนะ
เจตะสา วิปุเลนะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาณนะ อะเวเรนะ
อัปปยาปฺชณฺเณ ฆะริตฺวา วิหะระติ

กัรรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฆะริตฺวา วิหะระติ
ตะถา ทุติยัง ตะถา ตะติยัง ตะถา จตุตถัง อิติ อุทระมะโธ ทิริยัง
สัพพะธิ สัพพัตถะตายะ สัพพาวันตัง โลกัง **กัรรุณา** สะหะคะเตนะ
เจตะสา วิปุเลนะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาณนะ อะเวเรนะ
อัปปยาปฺชณฺเณ ฆะริตฺวา วิหะระติ

มุทิตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฆะริตฺวา วิหะระติ
ตะถา ทุติยัง ตะถา ตะติยัง ตะถา จะตุตถัง อิติ อุทระมะโธ ทิริยัง
สัพพะธิ สัพพัตถะตายะ สัพพาวันตัง โลกัง **มุทิตา** สะหะคะเตนะ
เจตะสา วิปุเลนะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาณนะ อะเวเรนะ
อัปปยาปฺชณฺเณ ฆะริตฺวา วิหะระติ

อุเปกขา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฆะริตฺวา วิหะระติ
ตะถา ทุติยัง ตะถา ตะติยัง ตะถา จะตุตถัง อิติ อุทระมะโธ ทิริยัง
สัพพะธิ สัพพัตถะตายะ สัพพาวันตัง โลกัง **อุเปกขา** สะหะคะเตนะ
เจตะสา วิปุเลนะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาณนะ อะเวเรนะ
อัปปยาปฺชณฺเณ ฆะริตฺวา วิหะระตีติ

จตุรปมัญญา แผ่พรหมวิหารสี่ไปในทิศทั้งปวง

มีเมตตาจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง
ทิศโดยรอบ แผ่ไปตลอด ทัวโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอัน
ไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้อยู่
(กรุณา/ มุทิตา/ อุเบกขา)

เมตตา (ความรัก ปรรณนาดีอยากให้เขามีความสุข)

ข้าศึกไกล = ราคะ สีนเหา ;

ข้าศึกไกล = พยาบาท คือความขัดเคืองไม่พอใจ

กรุณา (ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์)

ข้าศึกไกล = โทมนัส คือความโศกเศร้าเสียใจ ;

ข้าศึกไกล = วิหิงสา เบียดเบียน

มุทิตา (ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข)

ข้าศึกไกล = โสมนัส (เช่นดีใจว่าตนจะพลอยได้รับประโยชน์) ;

ข้าศึกไกล = อรติ คือความไม่ยินดี ไม่เียด ริษยา

อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณา
เห็นด้วยปัญญา)

ข้าศึกไกล = อัญญาณูเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย) ;

ข้าศึกไกล = ราคะ (ความใคร่) และปฏิมะ (ความเคือง) หรือ ชอบใจและขัดใจ

Suffusion With the Divine Abidings

[Now let us make the Four Boundless Qualities shine forth.]

[I will abide] pervading one quarter with a heart imbued with **loving-kindness**; Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth; So above and below, around and everywhere; and to all as to myself. I will abide pervading the all-encompassing world with a heart imbued with loving-kindness; abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill-will.

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with **compassion**; Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth; So above and below, around and everywhere; and to all as to myself. I will abide pervading the all-encompassing world with a heart imbued with compassion; abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill-will.

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with **gladness**; Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth; So above and below, around and everywhere; and to all as to myself. I will abide pervading the all-encompassing world with a heart imbued with gladness; abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill-will.

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with **equanimity**; Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth; So above and below, around and everywhere; and to all as to myself. I will abide pervading the all-encompassing world with a heart imbued with equanimity; abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill-will.